

CONFERENCES ALIMENTATION, SANTE, BIEN-ETRE

Objectifs généraux : Se réappropriier son alimentation en raison d'enjeux sanitaires et environnementaux majeurs. Comprendre les enjeux d'une alimentation plus saine, locale, de saison, simple et non transformée. Redonner de la conscience, du sens et du temps à un acte journalier, loin d'être anodin, nous construisant physiquement et psychologiquement. L'inclure dans notre quotidien, dans un mode de vie alliant bien-être et sérénité.

Thématiques proposées :

- Une alimentation durable/eco-responsable, c'est quoi ? : quels sont les enjeux santé, financiers et environnementaux de cette alimentation. Clés essentielles d'une nutrition saine.
- La cuisine de saison : pourquoi et comment ? Comprendre les enjeux et trouver des astuces d'une cuisine de saison simple et gourmande.
- La cuisine anti-gaspi : pourquoi, les enjeux, comment faire au quotidien ? Recettes et astuces.
- L'alimentation du jeune enfant : quelle alimentation, quelle quantité, à quel moment ? Décupabilisons et reconnectons-nous à notre bon sens !
- L'alimentation pendant la grossesse : aliments à éviter, à privilégier et quelques clés essentielles.
- Les produits sucrés : le plaisir et la gourmandise sans entraver sa santé, c'est possible !
- Mon petit déjeuner ?! Parlons-en ! Ce moment est unique et propre à chacun, culturellement ancré parfois. Idées, propositions de recettes favorisant vitalité, dynamisme, et légèreté !
- Les protéines végétales : céréales, légumineuses et autres... Mieux comprendre pour bien les choisir et les utiliser.
- Les matières grasses : différentes huiles, oléagineux. Nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme, apprenons à les connaître et les cuisiner.
- Les supers aliments : les légumes lacto-fermentés, les graines germées, les algues... La densité, et la qualité nutritionnelle de l'alimentation d'aujourd'hui a changé. Les supers aliments peuvent nous aider à retrouver une alimentation riche en nutriments. Comment ?
- L'alimentation vivante et vibratoire, c'est quoi ? Des bases alimentaires pour retrouver une assiette vitale.
- Les bases alimentaires dans mes placards de cuisine : pour me faciliter la vie au quotidien.
- Le microbiote : son importance, ses soins.
- Le stress : ami ou ennemi ? Clés et astuces pour le déjouer.

Un peu hors norme :

- Le jeu de la Ficelle, une manière ludique d'aborder l'alimentation durable pour mieux la comprendre.

Variante : La conférence peut se terminer autour d'une dégustation en lien avec la thématique. Tarif : 20 €.

Durée : 40 mn de conférence et 20 mn de question/échanges avec le public.

Tarif : 200 € TTC hors déplacement

Sophie Manzo, chargée de mission éducation alimentaire et naturopathe
sophie.manzo@echangesterresolidaire.org

